

PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS DE LA PLATEFORME SANTE DOUAISIS

AVRIL 2019

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra	3	4	5 10h00-11h00 Qi-GONG avec Katia
16h00-17h00 Sophrologie « Gestion de stress » avec Katia		14h00-16h00 Café rencontre « Douleurs » avec Katia	14h00-16h00 Atelier « création produits bio » avec Peggy	14h00-15h00 Yoga avec Cassandra
8	9 9h30-12h30 Atelier cuisine « Apprendre à faire maison » avec Savinie	10 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Jeux de balles et parcours » avec Cassandra	11	12
	14h00-15h00 Marche nordique « Parc Charles Fenain » (RDV parking Rue de la Motte Julien à 14h00 ou 13h30 à l'ERC) avec Cassandra			14h00-15h00 Activité physique et coordina- tion avec Cassandra
15	16 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio et renforcement musculaire » avec Cassandra	17	18 10h00-12h00 Atelier « soin produits naturels » avec Peggy	19
	14h00-16h00 Atelier « soins du visage » avec Peggy			
22	23 10h00-12h00 Atelier « beauté des mains (vernis, stamping..) avec Peggy	24 10h00-11h00 Marche yoga « Parc Bertin » (RDV à la fontaine Boulevard Delebecque à 10h00 ou 9h30 à l'ERC) avec Cassandra	25 10h00-11h00 Qi GONG avec Katia	26 10h00-11h00 Sophrologie « Cohérence Cardiaque » avec Katia
FERIE	14h00-15h00 Activité « Step et mémoire » avec Cassandra		14h00-17h00 Atelier Pâtisserie « Tout en chocolat » avec Savinie	
29 10h00-12h00 Atelier « Création produits bio» avec Peggy	30 10h00-11h00 Activité « Danse latine » avec Cassandra			
	14h00-16h00 Atelier « traitement et protection solaire			

INSCRIPTIONS GRATUITES

Alison SAVARY

erc@santedouaisis.fr / secretariat@santedouaisis.fr
299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage
59500 DOUAI 03.27.97.97

*** Ateliers du Matin**

*** Ateliers de l'Après-midi**